

しょくいく 食育だより

ごしや みなさまへ
保護者の皆様へ
れいわ 令和7(2025)年11月
おおさか しりつしょうじょがっこう
大阪市立小路小学校

た よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけではなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、様々な効果があります。ひと口30回をめやす目安によくかんで味わって食べましょう。



こうか <かむことの効果>

ひまんよぼう 肥満予防



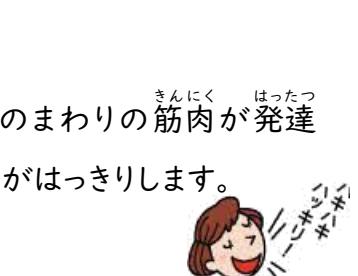
のう まんぶくちゅうすう しげき まんぶくかん
脳の満腹中枢が刺激され、満腹感が
えられます。

みかく はったつ 味覚の発達



た もの あじ
食べ物の味がよくわかるようになり、
みかく はったつ
味覚が発達します。

あごの発達



ほね くち
あごの骨や口のまわりの筋肉が発達
ことば はつおん
し、言葉の発音がはっきりします。

のう はったつ 脳の発達



のう けつりゅうりょう ふ かっせい
脳の血流量が増えて活性化し、
きおくりょく しゅうちゅうりょく
記憶力や集中力がアップします。

は びょうきよぼう 歯の病気予防



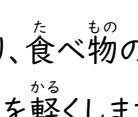
むしば しゅうひょう ふせ だえき
虫歯や歯周病を防ぐ唾液がたくさん
で 出て、歯がきれいになります。

よぼう がん予防



た もの ふく はつ せいぶっし
食べ物に含まれる発がん性物質や
さいきん へ だえき で
細菌を減らす唾液がたくさん出ます。

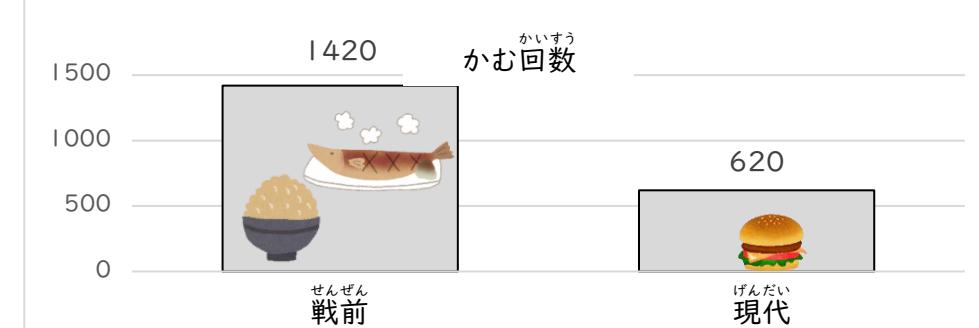
いちょうかいちょう 胃腸快調



だえき ぶんびつ さか
唾液の分泌が盛んになり、食べ物の
しょうか たす いちょう ふたん かる
消化を助け、胃腸の負担を軽くします。

かいすう へ かむ回数が減ってきている!?

げんたい しょくじ しょくしこう へんか かこうぎじゅつ はったつ た
現代の食事は食嗜好の変化や加工技術の発達により、やわらかい食
もの ふ けっか いっかい しょくじ かいすう いちじる へ
べ物が増えています。その結果、一回の食事でかむ回数は著しく減って
むかし くら かいすう はんげん
います。昔に比べるとかむ回数が半減しています。



しゅってん りょうりべつそしゃくかいすう
出典:料理別咀嚼回数ガイド

★よくかむために…

◎かみごたえのある食材を使いましょう



こんさいりい だんりょく るい
スルメ、根菜類や弾力のあるきのこ類やこんにゃくなど

◎調理法を工夫してみましょう



しょくさい すこ おお き
食材を少し大きめに切る、野菜はゆですぎないなど

◎家族や友人と一緒にゆっくりと食べましょう



み み
テレビを見ながら、スマホを見ながらなどの「ながら食べ」をやめる

★できることからやってみましょう

・食事に集中し、ゆっくり時間をかける

くち りょう すく
・ひと口の量を少なくする

・飲み物で流し込まない

・素材は、一口大よりやや大きめに切る

・ゆで野菜は、ゆで時間を少なくしやや硬い状態にするなど、歯ごたえの あるメニューを取り入れる

しゅってん おおさかしょくいすいしんけいかく
出典:大阪市食育推進計画